

MENGENALI HAL-HAL YANG BERKAITAN DENGAN STRES

Oleh: Sri Rumini*

Abstract. *Stress and depression are union that cannot be separated. Human being, anyone, cannot avoid stress. The important think is that human can live with stress, without being distress. The degree of stress is defined by the weight of life problems faced by human as well as by the human flexibility in facing the problems of life. The source of stress can appear both from inside and outside of the human himself. Stress is hierarchical, ranged from level one, i.e. the lightest, to level six, i.e. the heaviest.*

The reactions of human toward stress can be in the form of palpitation asthma, dizziness, the increase of blood pressure, fatigue, the increase of cholesterol rate, the body can get infection and disease easily, dry mouth, the existence of cold seat, getting tired easily, the annoyance of the ability to think, the annoyance of libido, the molt of hairs and grey-haired.

In order to overcome the stress, and individual should be able to perform healthy lie, viewing from different aspects, for example from the aspect of mental health, moral, spiritual, physical, financial, social, law, and so on.

It is important that the patient of stress should be given a holistic treatment which is performed simultaneously, successively, continuously, and that the treatment should be performed by a responsible expert.

An individual can measure how hard his stress by using measurement equipment made by Dr. Thomas Holmes. In order to investigate the immunity of stress, and individual can use a test designed by Miller and Smith.

Key words : stress, depression

Pendahuluan

Sebelum uraian lebih lanjut, perlu diterangkan terlebih dahulu pengertian stres. Ditinjau dari rumus fisika, stres fisik timbul bila suatu kekuatan atau tekanan ditimpakan terhadap suatu obyek. (Tay Swee Noi-Peter J. Smith. 1991:2).

Dadang Hawari, seorang psikiater (1997:43/44) menyatakan bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dengan depresi, karena kedua istilah tersebut sangat erat hubungannya. Beliau menyatakan stres adalah reaksi tubuh

(fisik) seseorang terhadap streser yang dialaminya, sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan (psikis) seseorang terhadap streser yang dialaminya. Padahal, antara fisik dan psikis seseorang tidak dapat dipisahkan. Keduanya saling pengaruh mempengaruhi. Maka beliau menyatakan, bahwa stres dan depresi dapat dianggap sebagai suatu kesatuan.

Setiap manusia, sepanjang hayatnya, mesti pernah mengalami stres hingga pada tingkat tertentu. Stres tidak mungkin mereka hindari. Yang penting manusia harus dapat hidup dengan

* Dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY

stres, tanpa mengalami distres, atau stres yang berat sehingga fungsi organ tubuh sampai terganggu, dan timbullah keluhan keluhan kejiwaan, antara lain depresi.

Tinggi rendahnya tingkat stres seseorang tidak hanya ditentukan oleh berat ringannya permasalahan kehidupan yang menyimpannya, tetapi tergantung pula pada kelenturan seseorang menerima permasalahan tersebut. Ada orang yang kehilangan uang Rp. 500,- sudah mengalami stres berat, sedangkan yang kehilangan berjuta-juta rupiah hanya mengalami stres ringan.

Reaksi kejiwaan yang erat hubungannya dengan stres selain depresi, antara lain ialah kecemasan (*anxiety*). Kedua jenis gangguan kejiwaan tersebut saling berkaitan. Seseorang yang depresi, sering kali mengalami kecemasan dan sebaliknya.

Pembahasan

Tahap-tahap Stres

Dadang Hawari Psikiater (1997: 51/52) menyatakan, bahwa tahap-tahap stres menurut pendapat Dr. Robert J. Van Amberg, seorang psikiater, ada enam tingkatan sebagai berikut:

1. Stres tingkat pertama, mempunyai sifat:
Semangat besar, penglihatan tajam, energi, dan gugup berlebihan, penyandang stres tahap pertama biasanya bertambah semangat, lebih aktif, lebih sigap dalam menyelesaikan pekerjaannya.
2. Stres tingkat kedua, mempunyai keluhan sebagai berikut:

- a. Merasa letih dan lelah sepanjang hari
- b. Kadang-kadang terjadi gangguan dalam system pencernaan dan jantung
- c. Mengalami ketegangan pada otot-otot punggung dan tengkuk
- d. Tidak dapat merasa santai

Penyandang stres tingkat ke dua harus segera mengurangi beban stres supaya tingkatan stres lebih rendah, atau malah menjadi tidak stres

3. Stres tingkat ke tiga, mempunyai gejala sebagai berikut
 - a. Gangguan system pencernaan lebih terasa dari sebelumnya, demikian pula ketegangan otot-otot di punggung dan tengkuk
 - b. Mengalami gangguan tidur, misalnya susah tidur, sering terbangun di malam hari, sukar tidur kembali setelah terbangun, bahkan kadang-kadang tidak dapat tidur sepanjang malam.
 - c. Badan terasa akan pingsan, tetapi tidak sampai pingsan

Kalau penyandang stres sudah mencapai taraf ke tiga, harus segera konsultasi ke psikiater, kalau tidak dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri. Penyandang stres harus menyisihkan waktu untuk relaksasi guna memulihkan suplai energi.

4. Stres tingkat ke empat, ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:
 - a. Untuk bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.

- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan, menjadi terasa sulit
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social, maupun kegiatan rutin yang lain.
- d. Tidur semakin sukar, dan setelah dapat tidur, mengalami mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Mempunyai perasaan negatif
- f. Kemampuan berkonsentrasi turun sangat tajam
- g. Mempunyai perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan

Penyandang stres pada tingkat keempat, kondisinya sudah sangat parah, sehingga tidak mungkin menolong dirinya sendiri. Mereka harus segera mendapat pertolongan dari psikiater maupun psikolog.

- 5. Stres pada tingkat kelima, keadaannya lebih mendalam dari pada tingkat keempat. Keadaannya sebagai berikut:
 - a. Keletihan yang mendalam (*Physical and psychological exhaustion*)
 - b. Kurang mampu melaksanakan pekerjaan yang sederhana
 - c. Gangguan system pencernaan lebih parah dari sebelumnya

- d. Perasaan takut yang makin kuat mirip panic.

- 6. Stres tingkat ke enam. Stres ini merupakan tahap puncak dan kemungkinan besar penderita harus masuk ICCU. Adapun gejala-gejalanya sebagai berikut:

- a. Debaran jantung sangat keras
- b. Nafas sesak, megap-megap
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d. Dapat kehabisan tenaga sehingga pingsan atau collops.

Kalau diperhatikan gejala-gejala stres pada tiap-tiap tahap maka nampak penyandang stres juga merasa cemas dan depresi.

Penyebab Stres

Stresor ada dimana-mana, dapat berasal dari dalam diri seseorang, dan dapat pula berasal dari lingkungan hidup seseorang, sehingga sulit sekali mengelompokkan penyebab stres dengan baik dan lengkap.

Secara garis besar dan sangat sederhana, penyebab stres dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang kurang mendapat rangsangan dan kelompok yang terlalu banyak mendapat rangsangan.

Tabel : Penyebab stres dan konsekuensi psikologisnya.

Tingkat rangsangan	Penyebab stres	Konsekuensi psikologis
Rendah	1. Pekerjaan rutin yang membosankan 2. Kurang berhubungan dengan orang lain	1. Prestasi kerja buruk 2. Melakukan sabotase dalam pekerjaan 3. Merasa furstasi, cemas

	<p>3. Hubungan yang tidak memuaskan dan tidak menguntungkan</p> <p>4. Kurang kesempatan yang bersifat rekreatif.</p>	<p>dan tegang</p> <p>4. Makan minum berlebihan</p> <p>5. Kelelahan</p> <p>6. Bersikap masa bodoh</p>
Tinggi	<p>1. Terlalu sibuk</p> <p>2. Tuntutan konflik dengan waktu/keahlian</p> <p>3. Terlalu banyak aktivitas yang harus dikerjakan</p> <p>4. Kurang kesempatan untuk santai</p> <p>5. Kecemasan financial/pribadi</p>	<p>1. Prestasi kerja buruk</p> <p>2. merasa frustrasi, cemas dan tegang</p> <p>3. makan minum berlebihan</p> <p>4. kelelahan</p> <p>5. merasa sudah tidak dapat mengatasi situasi</p> <p>6. berekreasi secara berlebihan.</p>

Tay Swee Noi-Peter J. Smith. 1991:7)

Dengan adanya tabel ini pembaca dapat mengurai lebih banyak penyebab stres yang terkandung didalamnya.

Untuk lebih jelasnya, ada beberapa contoh mengenai stresor sebagai berikut:

1. Stresor yang terjadi di lingkungan hidup manusia.

Orang yang hidup di rumah yang kurang layak, kecil, banyak penghuninya, dan rumah tersebut terletak di daerah yang padat penduduknya, banyak anak kecilnya, kumuh, tidak ada lapangan untuk bermain, banyak terjadi kriminalitas, dapat menimbulkan kegaduhan, ketidaknyamanan, kekesalan, saling mencurigai, pertengkaran, pergaulan yang tidak sehat, sehingga akhirnya dapat menimbulkan stres. Dari contoh ini terkandung penyebab stres " Hubungan yang tidak memuaskan dan tidak menguntungkan".

2. Stresor dalam pekerjaan

- a. Orang yang masuk keluar kantor untuk mencari pekerjaan tetapi selalu ditolak, dan orang yang di PHK, akan stres, karena khawatir tidak dapat memberi nafkah keluarganya.

Dalam contoh ini terkandung penyebab stres "kecemasan financial"

- b. Seorang pekerja yang pekerjaannya tidak cocok dengan kemampuannya, tidak cocok dengan minatnya, dapat menyebabkan stres. Dalam hal ini, terkandung penyebab stres "Tuntutan konflik dengan keahlian".

- c. Pekerja yang di mutasi di daerah yang terpencil, kurang dapat bergaul, mengandung penyebab stres "Kurang berhubungan dengan orang lain".

- d. Pegawai yang harus datang pukul tujuh pagi dan pulang pukul 14 siang, tetapi di kantor tidak ada pekerjaan yang harus dikerjakan, mereka hanya duduk, melamun dan bengong, dapat stres. Demikian pula kalau mereka hanya mendapat pekerjaan yang rutin, hanya itu-itu saja. Dari contoh ini terkandung penyebab stres "Pekerjaan rutin yang membosankan".
- e. Pegawai yang sangat dipercaya oleh atasannya, diberi tugas banyak sekali, dan harus dapat menyelesaikannya dalam waktu yang sangat singkat. Untuk menjaga reputasinya, dia bekerja giat sekali siang malam, sehingga tidak dapat bertemu keluarganya, tidak dapat istirahat, tidak dapat rekreasi. Keadaan seperti ini tentu sangat melelahkan, sehingga dapat menimbulkan stres berat dan depresi. Dari contoh ini terkandung penyebab stres "terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu, terlalu banyak aktivitas yang harus dikerjakan, kurang kesempatan untuk santai".
- Jadi sangat dimungkinkan, seseorang dapat tertimpa berbagai stresor pada saat yang sama

3. Stres yang sering terjadi pada pelajar dan mahasiswa

Pelajar dan mahasiswa, dalam menghadapi ujian tentu giat belajar supaya dapat lulus dengan nilai baik. Mereka harus dalam keadaan "Arousal" (peningkatan kesiap-

siagaan, ketajaman perhatian dan ketegangan otot) yang meningkat, sehingga merasa lelah, jenuh, otot terasa kaku-nyeri dan tegang, ada kecemasan karena khawatir tidak dapat lulus, sehingga mereka banyak yang stres. Tetapi setelah ujian dan lulus dengan nilai yang baik, mereka sangat gembira, sangat puas, sangat bangga. Untuk merayakan keberhasilannya mereka mengadakan pesta, berhura-hura, dan kebut-kebutan dengan sepeda motor di sepanjang jalan raya yang padat lalu lintas. Keadaan seperti ini dapat terjadi stres, tetapi stres yang gembira. Stres gembira jarang bertahan lama. Andaikata dapat bertahan agak lama, reaksi jangka panjang pada tubuh tetap kurang baik bagi manusia.

Reaksi Fisik Seseorang yang Terkena Stres

Seseorang yang kondisi fisiknya maupun kondisi mentalnya kurang prima, apabila mendapat permasalahan yang saling tumpang tindih, mudah terkena stres, dan menunjukkan reaksi fisik sebagai berikut:

1. Denyut jantung dan denyut nadi meningkat, sehingga jantung berdebar-debar. Debaran jantung yang kuat sekali dapat menyebabkan penderita sesak nafas, pusing dan seolah-olah akan pingsan, lengan dan tungkai terasa dingin.
2. Tekanan darah naik
3. Otot tegang, kejang, pegal linu
4. Tingkat stres yang tinggi cenderung meningkatkan kadar kolesterol.

Kadar kolesterol yang tinggi, menimbulkan hambatan aliran darah dalam pembuluh nadi, sehingga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.

5. Stres yang berlangsung lama dapat menimbulkan kerapuhan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit, karena menurunnya efisiensi system kekebalan tubuh. Penyakit-penyakit tersebut antara lain : pusing, eksim, penyakit tukak lambung (mag), asma, penyakit kulit, pernafasan sesak, mulas, diare, buang air besar tidak teratur, sering buang air kecil, penyakit gula.
6. Mata terasa kabur, padahal kalau diperiksakan ke dokter mata, mata masih baik, dan tidak perlu memakai kaca mata.
7. Sering kali mulut terasa kering dan sukar untuk menelan, seolah-olah kerongkongannya terganjal oleh sesuatu.
8. Keluar keringat dingin yang berlebihan dan tidak merata.
9. Lekas lelah, daya pikir terganggu, pelupa, sukar konsentrasi
10. Libido terganggu, kalau cemas, libido akan naik, kalau depresi, libido akan turun.
11. Orang yang terkena stres berat, terutama dalam bentuk depresi, seringkali rambutnya menjadi rontok, dapat botak dan dapat juga lekas berubah warna menjadi abu-abu atau keputihan. Sehingga seringkali dijumpai orang muda rambutnya sudah beruban. Tetapi jangan dibalik. Orang yang rambutnya rontok, atau ubanan atau botak belum tentu stres.

Upaya Individu dalam Menanggulangi Stresor

Seperti telah diuraikan sebelumnya, manusia tidak dapat terhindar dari stres. Maka upaya yang terbaik adalah mengurangi terjadinya stres dan menghilangkan stres yang berat, dari pada menyembuhkan orang yang sudah terkena stres berat dan depresi. Untuk ini manusia perlu menanggulangi stresor dengan cara sebagai berikut:

1. Seseorang harus menjaga agar dapat makan teratur, menunya bervariasi (jangan itu-itu saja), bergizi, berimbang dan hangat. Makanan yang monoton dan dingin dapat membosankan dan mengurangi selera makan, sehingga dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh. Akibatnya orang mudah terkena stres. Lebih-lebih kalau disertai makan yang tidak teratur, dan makanannya tidak bergizi.
2. Makan berhenti sebelum terlalu kenyang. Seseorang jangan sampai makan berlebihan sehingga kegemukan, tetapi juga perlu dijaga jangan sampai kurang makan sehingga badan terlalu kurus.
3. Usahakan mempunyai berat badan yang ideal, yaitu tinggi badan dalam cm, dikurangi 100 dikurangi lagi 10%
4. Tidur merupakan obat alamiah yang dapat memulihkan segala kelelahan, dapat meningkatkan kondisi mental sehingga prima.

Maka seseorang harus berusaha supaya dapat tidur teratur, tidur nyenyak, kurang lebih selama 7-8 jam setiap hari. Paling tidak empat malam dalam satu minggu. Kalau tidur terlalu malam dan kurang

- tidur, dapat menurunkan daya tahan. Perlu diusahakan bangun pukul 5 pagi dan melakukan olah raga pagi.
5. Olah raga rutin. Usahakan sekurang-kurangnya 2 kali setiap minggu. Olah raga tidak perlu yang mahal-mahal. Dapat lari pagi, jalan-jalan pagi di sekitar rumah, senam.
 6. Jangan samapi merokok, hindari alcohol, narkotika dan zat adiktif (NAZA)
 7. Jangan menarik diri dari pergaulan social. Harus pandai memilih relasi, supaya tidak terjerumus dalam pergaulan. Mempunyai teman yang dapat dipercaya, yang dapat diajak bertukar pikiran, yang dapat diajak curhat mengenai masalah yang sangat pribadi, yang dapat merahasiakan permasalahan pribadinya kepada orang lain, sangat membantu ketegangan jiwa seseorang. Hubungan antar manusia yang saling menghargai, saling menghormati, tidak saling merendahkan, dapat menentramkan suasana hati manusia.
 8. Mengatur waktu dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai kekurangan waktu atau kelebihan waktu. Jangan sampai pada suatu hari pekerjaan menumpuk sehingga tidak dapat istirahat, tetapi pada waktu yang lain menganggur. Untuk pelaksanaan ini, perlu dibuat jadwal. Ketentuan inipun berlaku pula bagi pelajar dan mahasiswa dalam kegiatan belajar, supaya tidak bingung dan stres dalam menghadapi ujian.
 9. Jangan melakukan kehidupan yang monoton, jangan mengerjakan pekerjaan yang itu-itu saja sehingga bosan dan jenuh. Sebaliknya, jangan terlalu banyak variasi dalam tugas sehingga kebingungan.
 10. Jangan melakukan pekerjaan yang tidak dikuasai
 11. Jangan sampai melanggar hukum
 12. Manusia harus dapat memberi dan menerima kasih sayang, baik dalam keluarga, bertetangga, dalam masyarakat, dikantor, sekolah, di masyarakat. Tentu saja kasih sayang yang sehat, tidak sampai melanggar norma. Kasih sayang sangat fundamental bagi kesehatan jiwa seseorang. Orang yang tidak mau memberi kasih sayang, tetapi selalu meminta kasih sayang dari orang lain, namanya egois, tidak ada toleransi dan maunya menang sendiri. Hal ini menimbulkan kebencian, permusuhan, pertengkaran, dendam, dan suasana lingkungan yang tidak sehat lainnya.
 13. Dalam bidang keuangan, harus dapat mengatur pengeluaran uang, sehingga tidak perlu hutang. Jangan sampai besar pasak dari pada tiang
 14. Sabar, dan dapat menerima kenyataan apa adanya, jangan mudah iri hati, dapat mengikhlaskan segala sesuatu yang hilang dan tidak mungkin kembali.
 15. Optimis, berfikir positif, ikhlas, tabah, tawakal
 16. Kalau sakit, harus memeriksakan diri ke dokter
 17. Manusia perlu meluangkan diri untuk rekreasi. Dalam keluarga, perlu sekali suami, istri beserta

anak-anaknya kadang-kadang rekreasi bersama-sama. Paling tidak seminggu sekali, suami istri tanpa membawa anak-anak, melakukan rekreasi sendiri supaya ada pergantian suasana. Rekreasi bersama keluarga, merupakan sarana komunikasi yang efektif untuk memperbaiki dan mempererat hubungan psikososial antar anggota keluarga. Para remaja dapat melakukan rekreasi dengan teman sebaya. Murid-murid SD dan SMP dapat rekreasi dengan bimbingan guru.

Rekreasi tidak perlu jauh, tidak perlu mahal. Dapat disesuaikan dengan kondisi sosial ekonomi keluarga.

18. Dalam memeluk suatu agama, jangan hanya melakukannya, tetapi harus sampai menghayati, mengamalkannya, sehingga diperoleh kekuatan dan ketenangan batin. Perlu banyak permohonan ampun kepada Tuhan Yang Maha Esa.

19. Manusia sepanjang hidupnya harus tetap waspada, dapat menjaga diri, hati-hati supaya terhindari dari :

Kecelakaan, cacat fisik, pelecehan seks, permusuhan, pertengkaran, persaingan yang tidak sehat, perbuatan tercela dimata masyarakat, iri hati dan dengki

20. Mengikuti, memahami dan menerima berbagai perubahan, misalnya perubahan status, perubahan tempat tinggal, perubahan lingkungan kerja, perubahan harga barang dan makanan untuk kebutuhan hidup sehari-hari, perubahan kondisi fisik dalam proses tumbuh kembang individu

Terapi untuk Penyandang Stres

Tidak ada orang yang ingin mengalami stres maupun distres, maka orang berusaha melakukan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Tetapi kelenturan daya tahan seseorang dalam menerima stresor berbeda-beda. Seseorang yang tidak mampu mengadakan adaptasi, dan daya tahan kurang lentur, maka pertahanan jebol dan seseorang terkena stres atau distres. Menghadapi hal ini, penyandang stres dan distres harus segera ditangani. Banyak cara untuk menolong mereka, antara lain sebagai berikut :

Penderita diberi terapi holistic. Mengenai terapi ini, Dadang Hawari Psikiater (1997:66/67) menyatakan, dalam terapi holistic, pasien diberi terapi secara menyeluruh, baik dari segi organobiologik, psikologik, psikososial dan spiritual. Jadi dalam terapi holistic, terapis memandang pasien secara keseluruhan (sebagai manusia seutuhnya). Untuk ini, penyandang stres diberi terapi sebagai berikut:

1. Psikoterapi psikiatrik
2. Psikoterapi keagamaan
3. Psikofarmaka
4. Terapi somatic
5. Terapi relaksasi
6. Terapi perilaku

Berbagai terapi ini harus diberikan secara bersamaan dan berturutan, serta tidak terpenggal-penggal. Supaya berhasil, terapi harus ditangani oleh ahli yang sangat bertanggungjawab, yang dapat kerja sama dalam tim yang terdiri dari : dokter, psikiater, psikoterapis, psikolog, ahli agama, konselor. Mereka harus menangani pasien sesuai dengan bidangnya masing-masing dan melakukan "case conference".

Sedikit pemahaman mengenai keenam terapi tersebut sebagai berikut

1. Psikoterapi psikiatrik dapat dilakukan dengan wawancara dan biasanya membutuhkan waktu yang panjang. Tujuannya memulihkan kepercayaan diri (self confidence)
2. Psikoterapi keagamaan, memberi psikoterapi dari segi agama, dengan maksud untuk memperkuat iman penderita.
3. Psikofarmaka, yang dilakukan dengan cara, pasien diberi obat anti depresi. Dokter dalam memberi obat ini, kepada pasien jangan sampai "over dosis". Kalau sampai "over dosis" pasien dapat meninggal dunia
4. Terapi somatic

Terapi somatic dilakukan dengan cara pasien diberi jenis obat-obatan untuk mengurangi atau menghilangkan keluhan/kelainan organ tubuh.

5. Terapi relaksasi, diberikan kepada klien yang mudah disugesti ("Suggestible"). Dengan sugesti klien dilatih untuk melakukan relaksasi, baik relaksasi mental, maupun fisik.

Selama klien melaksanakan terapi relaksasi, Tay Swee Noi-Peter J. Smith (1991: 54-57) memberi saran kepada kliennya untuk relaksasi mental sebagai berikut:

- a. Sebelum anda bereaksi terhadap situasi yang dapat menimbulkan stres, berhentilah sejenak dan pertimbangkan situasi tersebut.
- b. Selanjutnya anda mengenali emosi yang dirasakan. Untuk membantu, berikut dicantumkan daftar reaksi emosi yang sering

dialami individu dalam kondisi stres yaitu :

Marah, jengkel, dongkol, frustrasi, kecewa, cemas, gusar, merasa tidak berdaya, putus asa, khawatir, menyesal, malu, iri hati, terluka, bingung, merasa bersalah, benci, merasa tidak pasti, takut, tegang. Untuk mengenali emosi, anda harus jujur dalam menganalisis dirinya sendiri, tidak takut mengakuinya, tetapi tidak perlu menceritakan kepada orang lain. Anda dapat mengatakan : "Emosi apa yang saya rasakan" Kalau anda sadar marah, langkah selanjutnya langkah ke tiga yaitu

- c. Kendalikan emosi. Untuk ini berkatalah kepada dirinya sendiri sebagai berikut : " Saya sudah mengenali emosi saya. Saya marah, saya harus dapat mengendalikan kemarahan saya, saya akan mengembangkan suatu rencana untuk meredakan situasi yang menyebabkan saya stres"
- d. Mengembangkan rencana
Pada langkah ini biarkan otak anda mulai berfikir dan mulai membuat rencana untuk mengatasi situasi yang menyebabkan anda marah.
- e. Melaksanakan rencana yang telah dibuatnya
- f. Menyadari dan mengetahui apa yang telah dicapai. Kalau berhasil dengan baik, berbanggalah mengatasi stres
- g. Meninjau kembali strategi mengatasi stres

Renungkanlah kembali bagaimana anda telah mengatasi situasi tersebut. Renungkan apa yang telah membuat strategi anda sukses. Kalau belum puas pikirkanlah lagi apa yang harus anda lakukan, agar lebih berhasil.

Supaya anda berhasil melampaui langkah-langkah ini, anda harus sering latihan.

Untuk relaksasi fisik, dapat digabung dengan relaksasi mental, dan dilaksanakan dengan cara, individu melakukan sesuatu yang mereka senangi. Dapat berbelanja, berenang, olah raga, kemah, menengok saudara, panjat tebing, mendaki gunung, bersampan, main musik dan semua kegiatan aktif yang dapat menyebabkan individu senang, santai, dapat mengendurkan ketegangan, dan tetap gembira menghadapi stres sehari-hari. Jadi dalam relaksasi fisik tidak berarti individu tidak melakukan apa-apa, tidak berarti individu bermalas-malasan. Mereka harus aktif melakukan kegiatan.

6. Terapi Perilaku

Untuk terapi perilaku, Dadang Hawari Psikiater (1997:74) menyatakan sebagai berikut:

Prinsip yang dikerjakan ialah desensitisasi, agar pasien tidak lagi sensitive atau reaktif terhadap obyek atau situasi tertentu. Secara bertahap pasien dibimbing dan dilatih menghadapi berbagai obyek atau situasi yang menimbulkan panic atau phobuk. Latihan dilakukan berulang-ulang, setahap demi

setahap sampai pada akhirnya pasien dapat menghadapinya sendiri. Latihan didahului dengan memberi psikoterapi untuk memperkuat kepercayaan diri, obat antidepresan dan antian-sietas.

Pengukuran Stres dan Kekebalan

The Liang Gie (1988:12) Dadang Hawari (1997:391), menyatakan untuk pengukuran stres, Dr. Thomas Holmes telah menyusun dan memberi nilai pada masing-masing factor penyebab stres. Misalnya kematian partner perkawinan diberi nilai 100, pensiun mendapat nilai 45, problem-problem seksual diberi nilai 39 dan seterusnya. Dalam skala Holmes, telah tersusun 36 faktor penyebab stres, dengan nilai yang berbeda-beda. Seseorang yang menghimpun nilai factor penyebab stres lebih dari 300 dalam jangka satu tahun, menunjukkan bahwa dia sudah dalam keadaan bahaya, sudah terlihat simpton-simpton penyakit yang gawat, misalnya serangan jantung, tekanan jiwa.

Untuk pengukuran kekebalan terhadap stres, Miller dan Smith telah membuat semacam tes, dengan 20 item. setiap item diberi nilai 1 sampai dengan 5. Untuk memperoleh nilai kekebalan, jumlah nilai yang diperolehnya dikurangi 20. Apabila jumlah nilai kurang dari 30, berarti individu kebal, diatas 30 kurang kebal, diatas 50 tidak kebal terhadap stres.

Kedua pengukuran ini secara lengkap terdapat dalam karangan Prof. Dr. dr. H, Dadang Hawari, Psikiater (1997: 391-394) dengan judul buku : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa.

Penutup

Setiap manusia, sepanjang hayatnya, mesti pernah mengalami stres hingga pada tingkat tertentu. Stres tidak mungkin mereka hindari. Yang penting manusia harus dapat hidup dengan stres, tanpa mengalami distress, atau stres yang berat sehingga fungsi organ tubuh sampai terganggu, dan timbullah keluhan keluhan kejiwaan, antara lain depresi.

Tinggi rendahnya tingkat stres seseorang tidak hanya ditentukan oleh berat ringannya permasalahan kehidupan yang menyimpannya, tetapi tergantung pula pada kelenturan seseorang menerima permasalahan tersebut.

Reaksi kejiwaan yang erat hubungannya dengan stres selain depresi, antara lain ialah kecemasan (*anxiety*). Kedua jenis gangguan kejiwaan tersebut saling berkaitan. Seseorang yang depresi, sering kali mengalami kecemasan dan sebaliknya.

Tidak ada orang yang ingin mengalami stres maupun distress, maka orang berusaha melakukan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Tetapi kelenturan daya tahan seseorang dalam menerima stresor berbeda-beda. Seseorang yang tidak mampu mengadakan adaptasi, dan daya tahan kurang lentur, maka pertahanan jebol dan seseorang terkena stres atau distress. Menghadapi hal ini, penyandang stres dan distress harus segera ditangani.

Daftar Pustaka

- Anna Alishjahbana dkk. 1984. *Menuju Kesejahteraan Jiwa*. Jakarta: Gramedia
- Dadang Hawari, Psikiater. 1997. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Marks I.M. 1989. *Cemas dan Fobia*. Jakarta : Dian Rakyat
- Paul Hauck. 1984. *Depresi Mengapa Terjadi, Bagaimana Mengatasinya*. Jakarta : Arcan
- Thay Swee Noi-Peter J. Smith. 1991. *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Jakarta : Intermasa.
- The Liang Gie. 1988. *Strategi Menghadapi Kegagalan dan Stres Hidup*. Yogyakarta : Lembaga Bina Prestasi dan Sukses.